



IESO *Academy*

Corso quadriennale di formazione in

Naturopatia

Anno Accademico 2011 – 2012

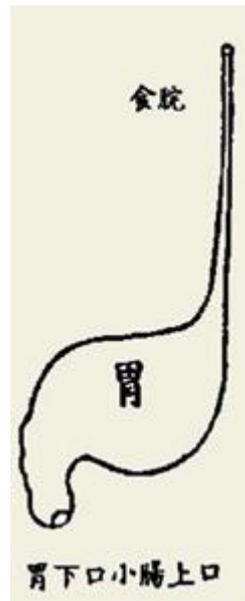
Tesi di fine corso

“La gastrite in Medicina Tradizionale Cinese.
Diagnosi, classificazione e trattamento”

di

Dario Barone

Relatori: Salvatore Visconti Antonella D’Alessio



Cos' parlava Haung Di:

Lo yin /yang

E' la via del cielo / terra

La cornice dei diecimila esseri

Il padre e la madre dei cambiamenti e delle trasformazioni

La radice e l'origine della vita e della morte

Il palazzo degli spiriti

Le malattie si guariscono cercando la radice.

SU WEN¹

(dal capitolo 5)

¹ Testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo. **Huangdi Neijing** è formato da due opere separate: il Suwen o *Domande semplici* ed il Lingshu o *Perno spirituale*

Sommario

| | |
|---|-----------|
| 1. Gastrite: definizione | 6 |
| 1.1 Gastrite acuta: sintomi | 6 |
| 1.2 Gastrite cronica: sintomi | 6 |
| 2. Incidenza e cause della gastrite | 7 |
| 3. L'approccio della medicina occidentale..... | 8 |
| 4. Inquadramento secondo la Medicina Tradizionale Cinese | 9 |
| 5. Eziologia e fisiopatologia..... | 10 |
| 5.1 Eccesso di freddo | 10 |
| 5.2 Eccesso di umidità..... | 10 |
| 5.3 Alimentazione scorretta | 11 |
| 5.4 Stress emozionale | 16 |
| 5.5 Eccesso di esercizio fisico..... | 17 |
| 5.6 Eccessivo lavoro | 17 |
| 5.7 Costituzione debole | 17 |
| 6. Diagnosi..... | 17 |
| 6.1 Tipo di dolore | 17 |
| 6.2 Orario di insorgenza..... | 18 |
| 6.3 Miglioramento/aggravamento del dolore..... | 18 |
| 6.4 Sete..... | 18 |
| 6.5 Sapore | 18 |
| 6.6 Eruttazione | 19 |
| 6.7 Rigurgito | 20 |
| 6.8 Nausea/vomito | 20 |
| 6.9 Gonfiore/oppressione/soffocamento/pienezza | 20 |

| | |
|--|-----------|
| 7. Classificazione e trattamento..... | 21 |
| 7.1 Pieno..... | 21 |
| 7.2 Vuoto | 21 |
| 8. Caso clinico..... | 21 |
| 8.1 Il trattamento della gastrite con il Tuina | 25 |
| 9. Rimedi naturopatici per la gastrite | 27 |
| 9.1 Alimentazione secondo la medicina tradizionale cinese | 27 |
| 9.2 Linee guida alimentari | 28 |
| 9.3 Oligoterapia..... | 29 |
| 9.4 Fitoterapia | 30 |
| 9.5 Floriterapia | 32 |
| 10. BIBLIOGRAFIA | 33 |

1. Gastrite: definizione

La gastrite è un'inflammatione acuta o cronica della parete interna (mucosa) dello stomaco.

Può essere localizzata in un'area ristretta oppure interessare tutto lo stomaco.

Spesso i sintomi si presentano sotto forma di attacchi acuti, ma è assai frequente che evolvano in un disturbo cronico.

1.1 Gastrite acuta: sintomi

I sintomi più comuni della gastrite acuta sono rappresentati da:

- fastidio
- necessità di eruttazioni frequenti
- crampi o dolore

Spesso, il dolore è localizzato nella parte superiore sinistra dell'addome e in genere viene descritto come una sensazione di bruciore. A volte, il dolore avvertito allo stomaco può irradiarsi anche verso la schiena.

In genere i sintomi si acutizzano lontano dai pasti (dopo 1-5 ore) e possono essere attenuati da antiacidi, dall'ingestione di altro cibo, possibilmente secco (pane, pasta, ecc.) o, nei casi più severi, dal vomito che segue la nausea. I sintomi sono accompagnati da gonfiore addominale, con conseguenti rumori intestinali. Possono anche verificarsi episodi di diarrea e febbre.

La comparsa di sangue nel vomito o nelle feci, problema piuttosto diffuso nella popolazione più anziana, può indicare un'emorragia nello stomaco: in questo caso, si parla di gastrite emorragica, problema piuttosto serio che richiede un'immediata attenzione medica.

1.2 Gastrite cronica: sintomi

Al contrario di quella acuta, la gastrite cronica è in genere silente: i sintomi più evidenti sembrano essere i disturbi della digestione. Talvolta possono presentarsi alcuni sintomi tipici dell'anemia, come debolezza e difficoltà della respirazione (dispnea).

Una delle complicanze più diffuse nei casi di gastrite cronica, infatti, è appunto l'anemia megaloblastica.

Questa patologia è dovuta a una carenza di vitamina B12, causata da un'insufficiente produzione da parte della mucosa gastrica del fattore intrinseco o antianemico, la sostanza necessaria al suo assorbimento.

La gastrite cronica può essere di tipo atrofico, per cui si evidenzia una riduzione dello spessore della parete gastrica, oppure di tipo ipertrofico, in cui certe zone della mucosa risultano ispessite.

2. Incidenza e cause della gastrite

Infiammazioni e lesioni della mucosa gastro-duodenale, responsabili di **gastriti ed ulcere**, sono problematiche molto diffuse: circa il 70% degli adulti accusa frequentemente bruciori di stomaco e il 50% dei soggetti sopra i 45 anni soffre di gastriti croniche; inoltre, il 10% della popolazione, specialmente nella fascia d'età tra 30 e 50 anni, ha segni clinici di ulcera peptica, singola o multipla. L'incidenza è maggiore nel sesso maschile (quattro volte più che nel sesso femminile); negli ultimi anni tuttavia si registra un aumento della casistica nelle donne.

L'insorgere di fenomeni infiammatorio-lesivi della mucosa gastro-duodenale è imputato a molteplici fattori; in generale si può affermare che la motivazione di base sta nel **venir meno della capacità della mucosa di mantenere un equilibrio tra fattori "aggressivi" e fattori "protettivi"**. Il prevalere dei primi sui secondi innesca la progressiva lesione degli strati che rivestono la parete interna dello stomaco, portando a gastriti (infiammazioni degli strati più superficiali della mucosa gastrica) e alla possibile successiva evoluzione in ulcere peptiche (erosioni più profonde) localizzate tipicamente nello stomaco (u. gastriche) o nel duodeno (u. duodenali). I fattori aggressivi sono principalmente le **secrezioni di acido cloridrico e di pepsina** naturalmente prodotte dallo stomaco per assolvere alle sue funzioni fisiologiche primarie (demolizione delle proteine e difesa dai patogeni). Normalmente la mucosa dello stomaco è in grado di difendersi dall'azione corrosiva del succo gastrico grazie alla secrezione di uno strato di muco alcalino protettivo e alla regolazione fisiologica del pH intragastrico. Ulteriori fattori protettivi sono il rapido rinnovamento cellulare (grazie al quale un eventuale danno può essere velocemente riparato) e l'adeguata vascolarizzazione sottomucosa. Il corretto funzionamento dei meccanismi protettivi è influenzato dalle prostaglandine, mediatori chimici di importanza fondamentale per la secrezione del muco alcalino, per la vascolarizzazione e per la

stimolazione del rapido turnover cellulare. Qualora l'efficienza dei meccanismi protettivi risulti alterata, si genera uno squilibrio che innesca progressivi fenomeni erosivi della mucosa. I maggiori responsabili del dissesto dei meccanismi difensivi sono:

- **lo stress**
- **l'alimentazione scorretta**
- **il fumo e l'alcool**
- **l'infezione da *Helicobacter Pylori***
- **l'assunzione di farmaci, in particolare gli antinfiammatori non steroidei (FANS)**

Lo **stress** è un fattore importante nella patogenesi di ulcere e gastriti, confermato sia per quanto riguarda l'incidenza del fenomeno nel sesso maschile (l'ulcera gastro-duodenale è una malattia della civiltà occidentale, tipica dell'uomo attivo), sia per l'evidente aumento della casistica nelle donne, la cui vita affettiva-lavorativa-sociale è mutata notevolmente negli ultimi decenni. Il ruolo dell'***Helicobacter Pylori*** nella patogenesi di gastriti ed ulcere è ampiamente riconosciuto. Il batterio, presente nel 90% delle gastriti e nel 70% dei casi di ulcera, colonizza la mucosa determinando la distruzione meccanica dei suoi rivestimenti protettivi ed esponendo la parete dello stomaco all'azione corrosiva del succo gastrico. L'**abuso di aspirina e di altri FANS** è associato ad un significativo rischio di gastriti ed ulcera peptica; questi farmaci esercitano infatti la loro azione antinfiammatoria attraverso l'inibizione della sintesi delle prostaglandine, innescando una serie di meccanismi dannosi a carico della mucosa gastro-intestinale. Lo **stile di vita** ha anch'esso una grande influenza, soprattutto per l'abuso di alcool e di caffè, il fumo, l'alimentazione raffinata e povera di fibre ed il consumo di cibi verso cui si è intolleranti (che determinano liberazione di istamina, che stimola la secrezione acida dello stomaco).

3. L'approccio della medicina occidentale

Accade spesso, nella medicina ufficiale, che il metodo con il quale si tenta di risolvere una patologia non tenga conto degli effetti negativi che lo stesso produce di conseguenza. Purtroppo tale condizione si verifica anche nella moderna terapia delle gastriti e delle ulcere che prevede l'utilizzo di:

1) **Farmaci** che contrastano l'acidità (antiacidi propriamente detti, antagonisti dei recettori H2 dell'istamina e inibitori della pompa protonica). Questi farmaci, di uso diffusissimo, oltre a presentare numerosi effetti collaterali, hanno il grande svantaggio di alterare sensibilmente i processi digestivi (a partire dalla non corretta attivazione della pepsina, enzima che richiede la

presenza di un ambiente acido per poter essere efficace), con conseguenze disastrose a livello gastro-intestinale (malassorbimento, colite, etc.). È stato inoltre evidenziato che gli antiacidi, in particolare gli inibitori della pompa protonica, interferiscono con l'assorbimento di calcio e inducono un aumento del rischio di fratture all'anca, risultando perciò dannosi ai fini della tutela dell'integrità dello scheletro.

2) **Terapia antibiotica mista per l'eradicazione dell'*Helicobacter Pylori***. Tale approccio risulta spesso inefficace (fenomeni di resistenza) e mai risolutivo (moltissime recidive); di contro, invece, è sempre dannoso per l'equilibrio della flora microbica, con effetti che si ripercuotono sulla funzionalità intestinale e sull'efficienza del sistema immunitario.

Ciò che necessita, quindi, è un approccio diverso, volto a risolvere rapidamente il fenomeno acuto, senza interferire con i fisiologici meccanismi secretivi, preservando l'efficienza e l'equilibrio dell'intero apparato digestivo.

4. Inquadramento secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Gastrite e ulcera gastrica, insieme a nevrosi e ptosi dello stomaco hanno tutti in comune un sintomo, il dolore, sia pure con differenti caratterizzazioni. Per questa ragione tutte queste patologie vengono designate dalla Medicina Tradizionale Cinese come **dolori alla cavità gastrica/*Wei Wantong***.

Le malattie dello Stomaco, oltre che a una patologia primitiva del viscere stesso, sono spesso strettamente legate a Fegato e Milza. Infatti, Milza e Stomaco sono - secondo la Medicina cinese - tra loro in rapporto interno/esterno: lo Stomaco provvede all'assorbimento, la Milza al trasporto e alla trasformazione del cibo ingerito. Il fatto che, in condizioni fisiologiche (normali) essi abbiano un rapporto di mutua dipendenza significa che in una situazione patologica si influenzano negativamente a vicenda.

Il Fegato, a sua volta, è responsabile della dispersione, ed è in grado di rendere scorrevole la circolazione dell'energia e di armonizzare le funzioni di Milza e Stomaco; in situazione patologica l'alterata attività funzionale del Fegato si ripercuote anche sullo Stomaco.



Ren12, punto del meridiano
'straordinario' Ren Mai, spesso
dolente nelle patologie gastriche

5. Etiologia e fisiopatologia

In Medicina Tradizionale Cinese i dolori epigastrici possono essere scatenati da:

- **eccesso di freddo o di umidità**
- **alimentazione scorretta**
- **stress emozionale**
- **stato di affaticamento fisico e/o psichico**
- **costituzione debole**

5.1 Eccesso di freddo

Il freddo esterno può invadere lo stomaco direttamente, saltando gli strati energetici della pelle e dei muscoli. Poiché il freddo contrae, causa un dolore epigastrico acuto e severo di solito accompagnato da vomito. La lingua si presenta con un indurimento spesso e bianco e il polso è teso. Si tratta di una condizione acuta.

Il «SU Wen» nel capitolo 39 dice: *"Il Freddo invade lo Stomaco e gli Intestini ... Il Sangue non si può muovere, i vasi Luo sono bloccati e ciò provoca dolore".*

5.2 UMIDITÀ

L'Umidità è in causa più frequentemente del Freddo nelle patologie acute dello Stomaco, includendo l'intossicazione alimentare e le numerose infezioni batteriche o virali che colpiscono lo Stomaco (che si manifestano con dolore epigastrico, febbre, nausea e vomito).

Anche l'Umidità esterna può invadere direttamente lo Stomaco. L'Umidità, inoltre si può combinare sia col Freddo sia col Calore a seconda della stagione. Durante i mesi estivi è più

frequente osservare patologie da Umidità-Calore. L'Umidità ostruisce la discesa del Qi dello Stomaco e causa dolore sordo e nausea. Inoltre

provoca una tipica sensazione di oppressione e pesantezza all'epigastrio. La lingua ha un induto viscoso (bianco o giallo a seconda che l'Umidità si combini con il Freddo o con il Calore) e il polso è Scivoloso.

5.3 Alimentazione scorretta

L'alimentazione è ovviamente il fattore più importante nella patogenesi delle malattie dello Stomaco. Lo Stomaco frantuma e omogenizza il cibo: la Milza trasforma e trasporta lo Jing del cibo raffinato verso l'alto ai Polmoni, mentre lo Stomaco invia il materiale di scarto in basso, verso gli intestini. Il movimento verso il basso del Qi dello Stomaco è coordinato con il movimento verso l'alto del Qi della Milza, e le due azioni coordinate sono fondamentali per maturare, trasportare e trasformare la quintessenza degli alimenti e i rifiuti nell'ambito del Riscaldatore Medio. Lo Stomaco con il suo movimento verso il basso e la Milza con il movimento verso l'alto sono come punti di incrocio fondamentali nel Riscaldatore Medio. In caso di malattia, il Qi facilmente scorre nella direzione sbagliata e, nel caso dello Stomaco, può fluire verso l'alto, con il risultato di avere nausea, vomito, singhiozzo o eruttazione. La natura del cibo e la condizione nella quale è stato mangiato con molta facilità influiscono sullo Stomaco. Dobbiamo prendere in considerazione separatamente:

- a) la quantità di cibo**
- b) la natura dei cibi**
- c) le condizioni in cui si assume il cibo**

(a) la quantità di cibo

Problemi di tipo quantitativo possono derivare dal fatto di mangiare o troppo o troppo poco. Nelle ricche nazioni industrializzate può sembrare strano che qualcuno possa soffrire di un insufficiente apporto alimentare, ma bisogna considerare che anche in queste zone vi sono delle sacche di estrema povertà e che certi strati della popolazione possono soffrire di carenze nutrizionali per il semplice fatto di non avere cibo a sufficienza. In secondo luogo si possono avere carenze nutrizionali quando le persone si sottopongono a diete dimagranti con un regime dietetico molto rigido. In alcuni casi questa condotta può portare a un'anoressia grave. In terzo

luogo alcune persone possono andare incontro a carenze nutrizionali non perché non mangino abbastanza, ma perché introducono cibi devitalizzati, cioè alimenti che sono stati privati di ogni loro potere nutrizionale. In quarto luogo, benché se propriamente applicate le diete vegetariana e macrobiotica siano perfettamente salutari e abbiano un loro valore ideologico, le persone che le seguono possono senza saperlo renderle sbilanciate almeno dal punto di vista dietetico cinese. Per esempio, alcuni vegetariani tendono a mangiare troppo formaggio (che produce Umidità) o verdura fresca (che produce freddo e danneggia lo Yang della Milza) e a non mangiare cibi caldi che producono Sangue come la carne. Una persona vegetariana che soffra di un vuoto severo di Sangue, infatti, potrebbe trarre beneficio da una piccola quantità di carne nella dieta, dal momento che sono pochi i cibi vegetariani che producono sangue. Infine, le persone anziane che vivono sole spesso tendono a mangiare insufficientemente poiché sono prive dello stimolo di mangiare in compagnia e «non vogliono avere il fastidio» di dover cucinare per una persona sola. Quindi, mangiare in maniera insufficiente con una delle modalità descritte sopra può provocare un dolore epigastrico sordo, astenia e debolezza muscolare.

L'assunzione eccessiva di cibo è ovviamente una causa molto frequente di una patologia a carico dello Stomaco. Per mangiare molto intendiamo assumere pasti molto abbondanti, piuttosto che «smangiucchiare» costantemente, come verrà discusso in seguito. Mangiare troppo, molto semplicemente, porta a una ritenzione di cibo, di modo che il Qi dello Stomaco non può scendere. Ciò causa rigurgiti acidi, dolore epigastrico e senso di pienezza, eruttazione e alitosi. Ovviamente, non vi è un riferimento fisso che indichi la quantità ideale di cibo da assumere; molto infatti dipende dall'attività del soggetto, per cui una persona che è impegnata in attività fisiche pesanti dovrà ovviamente mangiare di più di uno che svolge un'attività sedentaria. Dato che la quantità di cibo introdotta deve essere regolata in accordo con l'attività fisica di ciascuno. Ne consegue che durante i fine settimana, quando in genere le persone sono inattive, bisognerebbe mangiare di meno che durante la settimana; in molti paesi, accade però esattamente il contrario, dato che molti hanno la tendenza a fare pasti copiosi proprio in questo periodo.

(b) natura del cibo

Il tipo di cibo mangiato è di fondamentale importanza nelle malattie dello Stomaco. I cibi sono classificati in accordo con la loro natura (molto caldi, caldi, freddi, freschi e neutri) e secondo il loro sapore (acido, amaro, dolce, piccante o salato).

Per quello che riguarda le malattie dello Stomaco, possono essere identificate quattro grandi categorie di cibi potenzialmente patogeni.

- I. **Cibi Freddi:** sono i vegetali crudi, le insalate, la frutta, le bevande fredde e i gelati. Un consumo eccessivo di questi cibi tende a provocare Freddo nella Milza e nello Stomaco e scatenare un dolore epigastrico.
- II. **Cibi Caldi-Speziati:** questa categoria include il curry, le spezie, l'agnello, il manzo e l'alcol. Un consumo eccessivo di questi cibi produce Calore allo Stomaco che si può manifestare con un dolore epigastrico tipo bruciore, sete e indulto linguale giallo.
- III. **Zucchero e dolci:** un consumo eccessivo di questi cibi può produrre sia Umidità sia Calore nello stomaco.
- IV. **Cibi grassi, fritti e latticini:** un consumo eccessivo di questi alimenti porta alla formazione di Flegma o Umidità nello Stomaco.

I principi dietetici cinesi sono molto antichi e non prendono in considerazione i grandi cambiamenti che sono intervenuti nella preparazione e nella produzione del cibo negli ultimi decenni. Attualmente il cibo è soggetto a una considerevole manipolazione chimica, come ad esempio l'aggiunta di una notevole quantità di additivi che possono ovviamente causare patologie a carico dello stomaco e ad altri apparati. Per esempio, la correlazione tra coloranti artificiali e allergie nei bambini è ben documentata. I cibi moderni non contengono solo additivi (come aromatizzanti, coloranti, conservanti ed emulsificanti) ma anche tracce di farmaci come antibiotici e ormoni, che sono stati trovati nel latte e nella carne. Inoltre, il cibo e l'acqua sono spesso contaminati dai residui di pesticidi e fertilizzanti. Tutti questi composti possono naturalmente essere causa di malattie dello Stomaco, ma una discussione completa del loro ruolo patogeno va al di là degli scopi di questo lavoro.

(c) le condizioni in cui si assume il cibo

La medicina e la cultura cinese reputano altrettanto importanti sia la natura del cibo sia le condizioni in cui ci troviamo quando lo assumiamo. Lo Stomaco è il principale organo Yang e tutti gli organi Yang si riempiono e si svuotano ritmicamente. *Il «Su Wen» nel capitolo II dice: " ... i 6 organi Yang trasformano, digeriscono e non accumulano ... dopo che il cibo è entrato nella bocca, lo stomaco è pieno e gli intestini vuoti; quando il cibo scende, gli intestini sono pieni e lo stomaco è vuoto".*

Per questa ragione, la medicina cinese enfatizza l'importanza di mangiare secondo un ritmo che comprenda pasti regolari assunti alla stessa ora tutti i giorni in quantità simili ogni giorno per lo stesso pasto. Inoltre enfatizza l'importanza di assumere una colazione e un pranzo sostanziosi e solo una cena leggera. Moltissime persone, sia per abitudine, sia perché costrette dal lavoro mangiano in condizioni molto irregolari. L'importanza di assumere pasti regolari è molto chiara ai diabetici che sanno bene che devono porre la massima attenzione nel cercare di mantenere in equilibrio il tasso glicemico del sangue durante la giornata. Allo stesso modo dovrebbero comportarsi tutte le persone per conseguire il medesimo risultato. Le abitudini alimentari principalmente in causa nella patologia dello stomaco sono le seguenti:

(I) Mangiare troppo velocemente o mentre si sta svolgendo un' attività: ciò provoca una stasi del Qi nello Stomaco e ritenzione di cibo. In una persona che ha mangiato in questo modo per parecchi anni, il polso dello Stomaco nella Barriera di destra, se lo si esamina risulterà teso. Ciò è indice di una stasi di cibo nell' esofago dovuta al mangiare troppo in fretta o mentre si è in attività. Mangiare durante l'attività significa consumare velocemente un panino mentre si lavora, o pranzare in pochi minuti, o alimentarsi mentre si guida.

(II) Mangiare tardi alla sera o di notte: la sera e la notte sono i periodi del giorno con predominanza dello Yin. Mangiare in questi momenti significa quindi impiegare lo Yin dello Stomaco piuttosto che il Qi dello Stomaco: ciò può provocare un vuoto dello Yin dello Stomaco. Questo stato patologico si può manifestare sulla lingua con una fissurazione mediana larga o con fissurazioni diffuse. Se questa abitudine dura molti anni, la lingua può perdere completamente l'induito e diventare Rossa. Il polso, nel vuoto dello Yin dello Stomaco può essere apprezzato come Galleggiante-Vuoto e morbido alla Barriera di destra.

(III) Discutere di lavoro mentre si mangia: è un' abitudine molto comune nelle moderne società industriali nelle quali le discussioni di lavoro avvengono durante le «colazioni di lavoro». Anche questa abitudine causa una stasi del Qi nello Stomaco in quanto lo stress del lavoro compromette la corretta funzionalità dello Stomaco e della Milza.

(IV) Riprendere immediatamente il lavoro dopo mangiato: causa un vuoto del Qi dello Stomaco.

(V) Mangiare in uno stato emotivo alterato: provoca una stasi del Qi nello Stomaco e nel Fegato e, in alcuni casi, anche Calore nello Stomaco. Purtroppo ciò accade troppo frequentemente in molte famiglie, nelle quali il momento del pasto è occasione di litigi o di «silenzi di tomba». Questa situazione vissuta nell'infanzia può influire sul sistema digerente per tutta la vita.

(VI) **Introdurre quantità di cibo molto variabili da un giorno all' altro:** accade, per esempio, quando si consuma un pasto ricco e abbondante un giorno e si salta il pasto il giorno successivo. Questa abitudine causa un vuoto del Qi dello Stomaco.

(VII) **Non fare colazione:** la colazione è probabilmente il pasto più importante del giorno. Lo Stomaco ha il suo picco di attività tra le 7 e le 9 del mattino ed è quindi fisiologico assumere un pasto sostanzioso al mattino. Esso ci fornisce anche i principi nutritivi per sostenerci durante tutto il giorno. Non assumere la colazione causa un vuoto del Qi dello Stomaco e anche un vuoto del Sangue nella donna.

(VIII) **Mangiucchiare di continuo:** provoca una stasi del Qi nello Stomaco e ritenzione di cibo poiché, come spiegato sopra, lo stomaco ha bisogno di essere riempito e svuotato a intervalli regolari.

(IX) **Mangiare mentre si legge o si guarda la televisione:** causa una stasi del Qi nello Stomaco e ritenzione di cibo poiché il leggere distoglie il Qi dallo Stomaco e lo manda agli occhi. E' spesso causa di cefalea frontale.

(X) **Cambiamenti improvvisi delle abitudini alimentari:** ciò succede, per esempio, quando un adolescente si sposta dalla propria casa per andare a studiare al college, o quando per motivi di lavoro si è costretti a cambiare le proprie abitudini alimentari. Questi cambiamenti improvvisi sono cause frequenti di patologie a carico dello Stomaco e di dolore epigastrico.

(XI) **Digiuno:** il digiuno può essere salutare nei pazienti che soffrono di una condizione di Piene e di Calore dello Stomaco, che si manifesta con polso Pieno e Scivoloso e induto linguale spesso e giallo. In molti altri casi, il digiuno completo con assunzione solo di acqua o succhi di frutta può indebolire lo Stomaco e la Milza e portare a un vuoto del Qi dello Stomaco. In particolare, i pazienti che già soffrono di un vuoto del Qi dello Stomaco e della Milza non devono usare il digiuno come metodo di autotrattamento.

(XII) **Mangiare troppo durante i fine settimana:** in molti paesi la gente tende a mangiare di più durante i fine settimana dato che ha a disposizione più tempo per cucinare e rilassarsi. Dal punto di vista cinese questa abitudine non è salutare dato che è logico mangiare di più durante la settimana quando si è attivi e si ha bisogno del «carburante» dato dal cibo, e meno durante il fine settimana quando si è (di solito) meno attivi.

5.4 Stress emozionale

Ogni emozione particolarmente intensa o protratta nel tempo può causare il blocco della circolazione dell'energia, ne consegue il danneggiamento del Fegato che perde la sua funzione di dispersione, l'energia va controcorrente e trasversalmente ad attaccare lo Stomaco che perde la sua funzione di armonizzare e far scendere; in queste condizioni può insorgere la gastralgia. Se la malattia dura a lungo il ristagno di energia può determinare anche un ristagno di sangue. Compagnono dolori puntori violenti alla cavità gastrica che hanno una posizione fissa e non si modificano premendovi sopra. Nei casi in cui il calore ristagnante danneggia i vasi sanguigni dello Stomaco possono comparire vomito di sangue oppure melena (sangue nelle feci).

(a) COLLERA

Questo termine include anche stati emozionali come la frustrazione e il risentimento. Causa sia una stasi del Qi del Fegato (se la collera è repressa) o una salita dello Yang del Fegato (se si dà sfogo alla collera). In entrambi i casi porta alla situazione classificata, nel sistema dei 5 elementi, del Legno che superinibisce la Terra. Se l'emozione predominante è una collera manifestata che porta alla salita dello Yang del Fegato, questa colpisce maggiormente lo Stomaco, impedendo al Qi dello Stomaco di scendere: ciò causa dolore epigastrico, eruttazioni e nausea.

Se l'emozione predominante è una frustrazione repressa o un risentimento che porta a una stasi del Qi del Fegato, questa tende a colpire la Milza, causando diarrea. L'influenza del Qi del Fegato sullo Stomaco è una causa estremamente frequente di patologia a carico dello Stomaco. In caso di dolore epigastrico, il dolore parte dal centro ma si irradia verso la regione ipocondriaca destra o sinistra.

(b) RIMUGINAZIONE E PREOCCUPAZIONE

Colpiscono la Milza, lo Stomaco e i Polmoni. Nel caso dello Stomaco, causano una stasi del Qi e ritenzione di cibo.

5.5 ECCESSO DI ESERCIZIO FISICO

L'eccesso di esercizio fisico indebolisce lo Stomaco e la Milza e può portare a un dolore epigastrico sordo, a stanchezza e a debolezza muscolare. Di solito causa un vuoto del Qi dello Stomaco.

5.6 LAVORO ECCESSIVO

Il superlavoro mentale, lavorare per molte ore, alimentandosi in maniera disordinata, per molti anni causa un vuoto dello Yin dello Stomaco. Questa sindrome si può manifestare con delle fissurazioni nella lingua . Dopo parecchi anni, la lingua può perdere interamente il suo induito e divenire Rossa.

5.7 COSTITUZIONE DEBOLE

Una debolezza costituzionale ereditaria dello Stomaco è ovviamente una causa potenziale di malattie a carico dello stesso viscere. Una debolezza ereditaria di questo tipo si manifesta con problemi digestivi nella prima infanzia, come appetito scarso, vomito o diarrea, e a volte anche con una muscolatura debole e flaccida, poca energia e una fissurazione della lingua.

6. Diagnosi

I sintomi e i segni diagnostici nel dolore epigastrico includono il tipo di dolore, l'orario d'insorgenza e circostanze in cui il dolore migliora o peggiora.

6.1 TIPO DI DOLORE

- a. Severo: condizione di Pieno
- b. Sordo: condizione di Vuoto
- c. Trafittivo: stasi del Sangue
- d. Senso di distensione: stasi del Qi
- e. Bruciante: Calore
- f. Con senso di pienezza: Umidità

6.2 ORARIO DI INSORGENZA

- a. Al mattino: Vuoto
- b. Al pomeriggio: stasi del Qi
- c. Alla notte: stasi del Sangue

6.3 MIGLIORAMENTO/AGGRAVAMENTO DEL DOLORE

- a) Migliora dopo mangiato: Vuoto
- b) Peggiora dopo mangiato: Pieno
- c) Migliora con la pressione: Vuoto
- d) Peggiora con la pressione: Pieno
- e) Migliora con l'applicazione di calore o assumendo bevande calde: Freddo
- f) Migliora con il riposo: Vuoto
- g) Migliora con un esercizio leggero: stasi del Qi e del Sangue
- h) Migliora dopo avere vomitato: Pieno
- i) Peggiora dopo aver vomitato: Vuoto

Quando si pone diagnosi di dolore epigastrico, sono importanti le domande sulla sete, il sapore; l'eruttazione, il rigurgito, il vomito, la pienezza e la distensione.

6.4 SETE

- Sete intensa con desiderio di bere liquidi freddi: Pieno Calore
- Bocca secca con desiderio di assumere liquidi a piccoli sorsi: Calore-Vuoto
- Assenza di sete: Freddo
- Sete senza desiderio di bere: Umidità-Calore

6.5 SAPORE

- Sensazione di bocca impastata: Umidità
- Sapore amaro: Calore
- Sapore dolce: Umidità-Calore.
- Sapore acido: ritenzione di cibo
- Assenza di sapore: Vuoto della Milza.

Le manifestazioni di dolore epigastrico per quello che riguarda il Vuoto/Pieno e il Caldo/freddo possono essere riassunte nella seguente forma schematica.

| | VUOTO | PIENO |
|--------|--|---|
| CALORE | Dolore sordo con sensazione di leggero bruciore, bocca secca, desiderio di sorseggiare dei liquidi, lingua Rossa con un'ampia fessurazione mediana, senza induito. | Dolore con bruciore intenso che peggiora dopo i pasti, sete con desiderio di bere liquidi freddi, lingua Rossa con un induito giallo e secco. |
| FREDDO | Dolore sordo, preferenza per le bevande calde e desiderio di applicare calore localmente, assenza di sete, vomito di liquidi, polso Vuoto. | Dolore spastico e intenso, assenza di sete, vomito, induito bianco e viscoso, polso Pieno-Teso. |

6.6 ERUTTAZIONE

- Eruttazione molto rumorosa: Pieno
- Eruttazione poco rumorosa: Vuoto
- Stare meglio dopo un' eruttazione: stasi del Qi.

6.7 RIGURGITO

- Rigurgito acido: ritenzione di cibo o stasi del Qi del Fegato che invade lo Stomaco.
- Rigurgito con poco liquido: Freddo- Vuoto o Flegma-Fluidi nello Stomaco.

6.8 NAUSEA/VOMITO

- Nausea leggera: Vuoto
- Vomito con suono forte: Pieno
- Vomito con suono basso: Vuoto
- Vomitare subito dopo aver mangiato: Pieno
- Vomitare qualche tempo dopo avere mangiato: Vuoto
- Vomito di cibo: Pieno
- Vomito di scarsa quantità di liquidi: Vuoto
- Vomito acido: invasione dello Stomaco da parte del Fegato
- Vomito di Sangue: Calore.

6.9 GONFIORE/OPPRESSIONE/ SOFFOCAMENTO/PIENEZZA

Queste quattro situazioni devono essere differenziate chiaramente. Una sensazione di distensione (zhang) indica stasi del Qi. Questo tipo di sensazione può essere talvolta indicato come «gonfiore» dai pazienti occidentali: più spesso i pazienti la indicano come una sensazione di «scoppiare», di «essere sul punto di esplodere», etc. Una sensazione di oppressione (men) indica Umidità, Flegma o anche un grado più grave di Stasi del Qi.

La sensazione di pienezza (man) indica ritenzione di cibo o acqua e Umidità. La percezione di una massa vera (alla palpazione) indica una stasi del Sangue.

7. Classificazione e trattamento

Le sindromi discusse sono le seguenti:

7.1 PIENO

1. Freddo che invade lo Stomaco
2. Ritenzione di Cibo
3. Qi del Fegato che invade lo Stomaco
4. Calore dello Stomaco
5. Fuoco dello Stomaco
6. Flegma-Fuoco dello Stomaco
7. Umidità-Calore nello Stomaco
8. Calore dello Stomaco e del Fegato
9. Stasi del Sangue nello Stomaco
10. Flegma-Fluido nello Stomaco

7.2 VUOTO

1. Vuoto dello Stomaco e della Milza e Freddo
2. Vuoto dello Yin dello Stomaco

8. Caso clinico

G. un uomo di 37 anni soffriva di un dolore e gonfiore epigastrico da circa 2 anni. Il dolore era sordo, molto invalidante la sensazione di gonfiore e distensione addominale che peggiorava drasticamente dopo mangiato. All'inizio la sensazione di gonfiore addominale si manifestava solo con alcuni cibi, prevalentemente cibi lievitati, poi mano a mano la sintomatologia si ripeteva anche con altri cibi, rendendo difficile la comprensione di cosa potesse mangiare. Frequenti eruttazioni rumorose ma che alleggerivano il senso di

pesantezza, rigurgiti acidi, alitosi. Alcune volte era costretto a indursi il vomito perchè non riusciva a digerire ciò che aveva mangiato e che gli procurava dolore e gonfiore addominale. Alternava periodi di stipsi a periodi di feci non formate. Aveva spesso un senso di stanchezza fisica e mentale specialmente in concomitanza con le giornate in cui la sensazione di gonfiore e dolore addominale erano presenti. Questi sintomi peggiorano significativamente dopo l'assunzione di farinacei. G. racconta che i suoi problemi sono iniziati a seguito di un trasferimento per lavoro in una zona molto fredda d'inverno e con un'abitazione senza riscaldamento. La sua alimentazione passò da molto regolare e controllata a una alimentazione più abbondante e poco equilibrata (mangiava tutti i giorni al ristorante per pranzo e spesso della pizza al pomodoro a cena).

Osservazione:

G. è di costituzione robusta, spalle larga e postura eretta ed elegante e una buona muscolatura. E' caratterialmente discreto, riservato e molto rispettoso. Porta gli occhiali per l'astigmatismo e soffre spesso di secchezza e bruciore agli occhi e talvolta di eczemi sul naso e sul cuoio capelluto. E' di indole molto tranquilla e pacata. Vive tutto senza stress e agitazione. Non ama infatti situazioni o persone che gli causano stress. E' una persona molto determinata ma alterna momenti di pigrizia a momenti di attività e ha difficoltà a iniziare le cose.

Esame della lingua:

L'induito è spesso-viscoso al centro e alla radice e di colore bianco.

Esame del polso

Scivoloso

Esame dell'addome secondo lo Shaitso:

Le aree di riflesso dell'addome sono in relazione con lo stato degli organi e dei visceri e con le loro funzioni ministeriali (psichiche / emozionali).

Area riflessa del Fegato: in pieno

Area riflessa della Vescica Biliare: in pieno

Area riflessa dello Stomaco: in pieno

Area riflessa della Milza: in vuoto

Area riflessa del Grosso intestino: in pieno

Esame dei Meridiani e dei Punti

Il meridiano Shaoyang della Vescica Biliare è in pieno lungo gli arti inferiori sia a destra che a sinistra. I punti 30VB, 31 VB, 32VB e 33VB dolenti.

Il meridiano Zu Jueyin del fegato in pieno.

Il meridiano Zu Yangming dello stomaco in pieno.

Quadro bioenergetico

Questo quadro patologico evidenzia una stasi di Qi dello stomaco che si manifesta con il gonfiore addominale e un vuoto del Qi della Milza che si manifesta con stanchezza, feci non formate e dolore epigastrico sordo. Inoltre è presente una condizione di pieno, dovuta a un accumulo di cibo non digerito nello stomaco. Si manifesta con stipsi, polso scivoloso e induito viscoso. La condizione di pieno è provocata da un vuoto del Qi dello Stomaco che non riesce a far scendere il cibo, da qui la sensazione di distensione e di pienezza. Ciò provoca eruttazione, rigurgiti acidi, nausea che migliora solo con il vomito indotto. L'induito che spesso è viscoso nel centro e alla radice è dovuto all'accumulo di cibo non digerito nello Stomaco e negli Intestini. Può essere bianco se vi è Freddo e giallo se vi è Calore. Il polso Scivoloso riflette l'accumulo del cibo non digerito nello Stomaco.

Principi di trattamento

- tonificare il Qi della Milza
- risolvere la ritenzione di cibo
- eliminare la stasi
- ripristinare la discesa del Qi dello Stomaco.

Tecnica di trattamento: T.S.I.® (tecnica di Shiatsu integrata)

Un trattamento di T.S.I.® prevede l'uso dello Shiatsu tradizionale associato opportunamente ad altre metodiche, in funzione del quadro bioenergetico del paziente.

In questo caso è stato effettuato il seguente piano di trattamento:

1. Trattamento Shiatsu sulle aree di riflesso dell'addome:

- per sedare il Fegato, Vescica Biliare e Stomaco in pieno è stata applicata la tecnica di dispersione sulle corrispondenti aree;
- per la Milza in vuoto è stata applicata la tecnica di tonificazione sulla corrispondente area.

2. Trattamento Shiatsu sui Meridiani Zu Jueyin del Fegato e della zu Shaoyang della Vescica Biliare, zu Yangming dello stomaco e Zu taiyin della Milza.

3. Stimolazione manuale dei punti:

- ST-21 Liangmen è adatto per le sindromi da Pieno dello Stomaco e ferma il dolore,
- ST-20 dissolve l'accumulo di cibo e allevia la pienezza. Il suo nome «Chengman» significa «Contenere la pienezza»
- ST-44 Neiting, ST-45 Lidui sono punti distali adatti per le sindromi da Pieno dello Stomaco. Entrambi alleviano il dolore gastrico. St-44 purifica il Calore e ST -45 dissolve gli accumuli di cibo,
- SP-4 Gongsun e P-6 Neiguan in combinazione aprono il Chong Mai. Questo è particolarmente indicato nelle sindromi da Pieno dello Stomaco con ostruzione dell' epigastrio, Qi dello Stomaco ribelle che si manifesta con una sensazione di distensione e di pienezza.
- ST-25 Tianshu punto Mu dell'Intestino Crasso, risolve la ritenzione di cibo favorendo l'evacuazione.

- Ren-12 Zhongwan, SP-6 Sanyinjiao, ST-36 Zusanli, BL-20 Pishu e BL-21 Weishu, in tonificazione, per tonificare il Qi dello Stomaco e della Milza.

4. Coppettazione sui seguenti punti:

- Ren-13 Shangwan, sottomette il Qi ribelle e allevia le eruttazioni, i rigurgiti acidi, la nausea e il vomito.
- Ren-10 Xiawan: stimola la discesa del Qi dello Stomaco

5. Moxibustione sui seguenti punti:

- 20V: punto Shu dorsale della Milza, disperde l'umidità e tonifica la Milza
- 6M: sostiene la Milza e chiarifica il Fuoco dovuto al deficit

Annotazioni

Se la stasi non è alleviata prontamente dal trattamento bisogna consigliare al paziente di digiunare per qualche giorno. Anche se la stasi viene alleviata, il paziente deve mangiare meno e nutrirsi di cibi facilmente digeribili.

8.1 Il trattamento della gastrite con il Tuina

In alternativa allo shiatsu e al TSI, è possibile utilizzare un piano di trattamento utilizzando le tecniche di massaggio del tuina sull'area dell'addome per i dolori addominali da stasi di Qi.

Principio terapeutico

- Promuovere la circolazione del Qi
- Risolvere la stasi
- Alleviare il dolore

Terapia

Manipolazioni

- 1) *Presa con sollevamento e strattonamento*
- 2) *pressione rotatoria*
- 3) *Frizione circolare con due mani sovrapposte*
- 4) *Pressione profonda ed impastamento dell'addome*
- 5) *Spinta e strofinamento delle coste con movimento di divisione*
- 6) *Spinta*
- 7) *Presa e pinzettamento del dorso*
- 8) *Percussioni con due mani e ventaglio degli arti inferiori*

Stimolazione dei punti

- *Pinzettamento di 8M*
- *Impastamento con le dita di 12CV, 25S, 37S, 6M, 3F*
- *Pinzettamento di 6MC*

9. Rimedi naturopatici per la gastrite

9.1 Alimentazione secondo la medicina tradizionale cinese

In medicina tradizionale cinese la scelta degli alimenti ai fini terapeutici tiene conto soprattutto della natura del cibo (SI QI), della modalità di coltivazione, conservazione e cottura che ne preservano o deteriorano lo Jing, dei 5 sapori (SU QI), della loro direzione (SHAN) e dei loro meridiani destinatari (GUI JING).

L'eccessivo consumo di cibo può causare un ristagno dello stesso nello Stomaco e conseguente blocco delle funzioni di trasporto trasformazioni della Milza e quelle di armonizzare e fare scendere gli alimenti proprie dello Stomaco.

L'abuso di alimentazione di natura "fredda" danneggia l'energia della Milza, indebolisce la sua capacità di distribuire e comporta accumulo di Umidità e Mucosità.

L'abuso di alimenti di natura "calda" danneggia specialmente lo Stomaco e può indurre una gastrite acuta.

L'alimentazione insufficiente non consente un apporto adeguato del substrato necessario a fornire energia essenziale / jing acquisito (estratto degli alimenti).

In caso di gastrite da calore accompagnato da bruciore bisogna consumare cibi freschi perché hanno un'azione rinfrescante e servono a disperdere calore (sia interno che esterno).

Anche la cottura è molto importante in questo caso. Bisogna evitare, infatti, tutte le forme di cottura che apportano yang e calore, quali frittura, arrosti e cibi stracotti e i cibi essiccati o conservati sotto aceto/sotto spirito perché sono di natura riscaldante.

I sapori aspri colpiscono lo Stomaco e la Milza per il ciclo di controllo (KE) e quindi vanno evitati insieme a quelli piccanti perché apportano yang, mentre sono di aiuto cibi amari (purificano il sangue) e salati (ammorbidiscono e apportano yin).

In caso di gastrite da freddo, la persona affetta tenderà a consumare istintivamente cibi di natura tiepida/calda, perché hanno un'azione riscaldante / tonificante e disperdono il freddo.

In questo caso non sono idonei cibi dal sapore acido o amaro, perché troppo yin e vanno preferiti i cibi dal sapore dolce o salato umidificano e portano calore.

9.2 Linee guida alimentari

I cibi che stimolano particolarmente la secrezione acida sono gli alcolici (liquori, vino e birra), i nervini (caffè, tè, cioccolato, fumo), le carni cotte a lungo sia in acqua che in forno (brodi di carne, arrostiti, brasati, ragù ecc.), le spezie. Per quanto riguarda gli agrumi è necessario ricordare che l'acido citrico aumenta l'acidità per cui, in fase di dolori gastrici e pirosi, è meglio evitarli. Il limone alcalinizza l'organismo, ma a livello di stomaco va ad aumentare l'acidità pertanto è da evitarsi. Aumentano la secrezione acida anche tutti i cibi concentrati: zucchero, marmellate, sciroppi, cibi molto salati.

Anche le allergie alimentari sono considerate tra le principali cause di ulcera peptica.

Il latte va evitato in tutti i soggetti che soffrono di ulcera peptica, in quanto è un alimento altamente allergenico e aumenta significativamente la produzione acida. È bene anche evitare il pomodoro che acidifica la bile che a sua volta non neutralizza sufficientemente il pH acido a livello duodenale. Un'alimentazione ricca di fibre riduce le ulcere peptiche, nei soggetti da poco guariti da ulcera duodenale, riduce le recidive della metà.

Questo dipende dalla capacità delle fibre di ritardare lo svuotamento gastrico. Dunque, è importante un'abbondante presenza di sostanze vegetali nell'alimentazione quotidiana: cereali integrali o semintegrali e verdure. In particolare è ben documentato che il succo di cavolo crudo è molto efficace nel trattamento delle gastriti e dell'ulcera peptica. È dimostrato che un litro al giorno di succo fresco, in dosi frazionate, ha un effetto terapeutico in una decina di giorni grazie al suo alto contenuto di glutamina.

Un altro ottimo rimedio naturale consiste nell'assunzione di una tazza di cavolo verde (sostituibile anche con quello rosso), quattro coste di sedano, due carote, il tutto fresco e centrifugato. Gli alimenti freschi sono importanti per il loro contenuto in vitamine e per il maggior apporto di energia vitale. Le vitamine A ed E inibiscono lo sviluppo delle gastriti e delle ulcere da stress e sono importanti per mantenere l'integrità della barriera mucosa; inoltre, come antiossidanti, prevengono l'attecchimento di germi patogeni, infine lo zinco incrementa la produzione di mucina. La vitamina A è contenuta nel cavolo, nelle carote, nei broccoli, nella zucca, nel melone, nelle albicocche. La vitamina E si può assumere attraverso l'olio di germe di grano, il germe di grano essiccato, i semi (sesamo, girasole, ecc) sono molto ricchi di zinco. È bene limitare

l'apporto di proteine, in particolare di tipo animale, in quanto stimolano eccessivamente la secrezione gastrica. Le proteine animali, per essere digerite, hanno bisogno di un pH più acido rispetto a quelle vegetali. Per l'equilibrio della flora gastrointestinale è consigliabile inserire il *miso*, si tratta di un alimento curativo, leggermente salato, a base di soia e un cereale fermentato, è un ottimo condimento per le zuppe e le minestre. L'*umeboshi*, prugna salata e fermentata, grande riequilibrante dello stomaco, può essere aggiunta all'acqua di cottura di cereali e nelle zuppe, la purea di *umeboshi* può essere utilizzata per preparare delle salse da accompagnare alle verdure scottate (ottima mescolata con il *tahin*, che è burro di sesamo). In qualsiasi patologia dello stomaco sarebbe importante utilizzare questo alimento curativo.

9.3 Oligoterapia

Manganese (Mn)

Per i disturbi gastrici con iperacidità e bruciori di stomaco in soggetti nervosi iperattivi.

Manganese-Cobalto (Mn-Co)

È l'oligoelemento della diatesi distonica. Questa è caratterizzata da stanchezza progressiva durante la giornata, avvertita particolarmente alle gambe. Il sonno è difficoltoso e può essere interrotto da frequenti risvegli, è poco riposante. Tipica ansietà cronica, l'iperemotività, a volte accompagnata da tendenze depressive immotivate, tendenza a ingigantire gli avvenimenti, talora panico e fobie. A livello gastrico possono essere presenti: digestione difficile, dolori gastrici prima dei pasti, gastrite, ulcera gastrica duodenale.

Bromo (Br)

È utile nei casi di forte distonia neurovegetativa con tensione e dispepsia.

9.4 Fitoterapia

Fico MG: Ha proprietà antidistonica, antispasmodica e sedativa del sistema nervoso vegetativo, con particolare tropismo per l'asse cortico-ipofisario-ipotalamico, regola le turbe distoniche della motilità gastro-duodenale, corregge le somatizzazioni a livello del tubo digerente.

Ontano nero MG: Ha proprietà antinfiammatorie sulle mucose digestive, stimola la corteccia surrenale e migliora l'umore. Si utilizza nell'ulcera gastro-duodenale abbinato a Fico MG e talora a Mirtillo nero MG.

Ribes nero MG: Ha un'azione antinfiammatoria in presenza di tendenze ulcerose.

Ligustro MG: Ha un'azione riparatrice sulle mucose.

Melissa TM: Ha un effetto sedativo, spasmolitico, antinausea, utile nelle dispepsie ipersteniche, migliora lo stato psico-nervoso che spesso accompagna i disturbi digestivi.

Passiflora TM: Ha un effetto sedativo e spasmolitico in caso di eccessiva contrattilità gastrica, viene usata nelle dispepsie ipersteniche.

Peonia TM: È utile per gli spasmi gastrici in presenza di iperacidità.

Achillea TM: Per spasmi gastrici associati a ristagno biliare.

Zenzero TM: Ha un'azione antinfiammatoria gastrica e antinausea.

Trifoglio fibrino TM: Ha un'azione regolarizzante sulle secrezioni gastriche, digestivo, antinfiammatorio.

Angelica arcangelica TM: Riduce lo spasmo della muscolatura gastrica, il gonfiore gastrico, stimola la digestione nelle dispepsie iposteniche.

Genziana TM: Stimola la secrezione gastrica e la secrezione biliare, stimola l'appetito, utile nelle dispepsie ipotoniche e iposecretive.

Calendula TM: Ha un effetto cicatrizzante.

Liquirizia EF o succo: Ha un'azione antinfiammatoria e spasmolitica sulle mucose gastrointestinali. Azione cicatrizzante. È contro indicata nei cardiopatici, nei soggetti con

importanti patologie renali ed epatiche, ipertensione o turbe idroelettrolitiche, in coloro che assumono digitale o diuretici perché provoca ipopotassiemia. Non è indicata per lunghi trattamenti. In tisana è un ottimo cicatrizzante, anche se in questo tipo di preparazione il contenuto di glicirizza è relativo, deve essere usata con cautela alle persone che soffrono di pressione alta.

Anice stellato tisana: È un buon digestivo (si possono aggiungere 2-3 "stelle" al caffè d'orzo).

Menta tisana: Anche la menta è da usare con attenzione perché stimola la secrezione acida.

Malva e Altea macerate a freddo e lichene islandico: Come già visto sono piante che producono mucillagini con effetto protettivo sulla mucosa gastrica, azione antinfiammatoria e cicatrizzante in caso di ulcera peptica.

Camomilla infuso: lettere 3 cucchiaini da caffè di capolini di camomilla in 150 ml di acqua bollente e lasciarli in infusione per 15 minuti. Ha un' azione antinfiammatoria, spasma sedativo e cicatrizzante in caso di ulcera. È bene abbinarla ad altri rimedi.

Propolis compresse: Ha un'azione cicatrizzante pertanto è utile in caso di ulcera.

Aloe vera succo: Ottimo come cicatrizzante. Se il prodotto è un "succo concentrato" va diluito 1 :6, un cucchiaino di succo e 6 di acqua (3 volte al giorno prima dei pasti). Se si utilizza semplicemente un "succo" (leggere bene l'etichetta) è già diluito.

Succo di patata e di cavolo: Un altro prodotto antiulcera è il succo di patata, ottenuto con centrifugazione della patata (mezzo bicchiere prima dei pasti). Anche il succo di cavolo fresco possiede ottime capacità cicatrizzanti.

9.5 Floriterapia

Gli stati d'animo a cui si fa riferimento per la gastrite sono rappresentati dall'essenza **Agrimony**, in associazione all'implosione di quelle emozioni e realtà che si ritengono scomode e difficili da "digerire". Anche **Holly** e **Willow** sono fiori importanti perché rappresentano la rabbia, l'invidia e il rancore per ciò che il soggetto non ha o non è ancora. Il senso di avidità e di possesso, nelle persone gastriche, è molto forte ed identificabile nell'essenza **Scleranthus**, in relazione al conflitto che nasce davanti a una scelta tra due o più opzioni in quanto entrambe gli sembrano appropriate. L'avidità viene spesso soddisfatta aggirando la scelta e optando per avere "tutto". In ultimo, l'essenza **Cherry Plum** è molto utile per il principio transpersonale in quanto aiuta il controllo dell'emissione involontaria, scarsa o eccessiva, dei succhi gastrici. **Aspen** infine è utile per le patologie dello stomaco dovute a stati d'ansia e a paure senza una causa precisa.

10. Bibliografia

- *Atlante di Agopuntura* – edizioni Hoepli
- Chen You-Wa – *Digitopressione* – Edizioni Tecniche Nuove
- Corradin, di Stanislao, Parini - *Medicina Tradizionale Cinese per lo shiatsu e il Tui Na*” - edizioni CEA
- Drapeau C., Claude-Émile Racette, Jacinthe Soucy, *Le sommeil en Energétique Traditionnelle Chinoise*, membres de l'Ordre des acupuncteurs du Québec
- Franco Bottalo - *Manuale di Shiatsu* - Edizioni Xenia
- Franco Bottalo - *Diagnosi shiatsu* - Edizioni Xenia
- G. Andrès, *I meridiani straordinari, il trattamento dei Meridiani Straordinari i punti chiave ed i punti specifici, seminario magistrale presso la Ieso Academy il 4/5 dicembre 2010*
- G. Andrès, *Ling Shu*, La Tisserande Éditions
- **G. Maciocia**, *La clinica in medicina cinese. Il trattamento delle malattie con agopuntura e erbe cinesi*, CEA
- G. Maciocia, *I fondamenti della Medicina Cinese*, CEA
- Perillo F. M. - *Diagnostica strumentale e di Laboratorio* – IESO Academy Ed. Gen.2010
- Howard, Ramsell - *Guarire con i Fiori di Bach* - Edizioni Tecniche Nuove
- L.Birello, D. Lo Rito- *Iridologia Naturopatica*- Edizioni Enea
- Mechthild Scheffer - *Terapia con i Fiori di Bach* – edizioni Tea
- M. e F. Deville – *Gli Oligoelementi*- Edizioni Mediterranee
- Nocentini, Peruzzi - *Il Libro Completo dei Fiori di Bach* – edizioni Giunti Demetra
- Rossi, Cracolici, Marino, Scarsella, Sotte, Hong - *Basi di medicina cinese e clinica di Tui Na* - edizioni CEA

- T. Namikoshi- *Il libro completo dello Shiatsu* - edizioni MediTerranee
- T. Namikoshi, *Shiatsu, la terapia giapponese di Pressione digitale*, Edizioni Mediterranee
- Visalli n., Pulcri R. – *Moxibustione, principi fondamentali e la clinica* – casa editrice Ambrosiana, 2003
- Visconti S., D’Alessio A. - *Anmo Tuina* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D’Alessio A. – *Tecnica Shiatsu Integrata* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D’Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 1* – IESO Academy 2008
- Visconti S., D’Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 2* – IESO Academy 2009
- Visconti S., D’Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 3* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D’Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 4* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D’Alessio A. – *Dietetica Tradizionale Cinese* – IESO Academy 2011